



# Benutzerhandbuch Oviva

## Oviva Direkt App

Hier ist das aktuelle Benutzerhandbuch für die Oviva Direkt App Versionen 1.103.0 und höher.

### Inhalte

#### 1 Produktbeschreibung

##### *1.1 Zweckbestimmung*

##### *1.2 Vorgesehene Verwendung*

##### *1.3 Für wen ist die Oviva Direkt App gedacht?*

##### *1.4 Klinischer Nutzen*

#### 2 Kontraindikationen

#### 3 Warnhinweise

#### 4 Vorsichtsmaßnahmen

#### 5 Produkthinweise

## 5.1 Gesetzliche Vorgaben

## 5.2 Erstellen eines „Oviva Direkt“-Kontos

## 5.3 Anmeldung in der Oviva Direkt App

## 5.4 Protokollieren eines Eintrags

- Mahlzeit/ Snack
- Körpergewicht
- Aktivität
- Blutzucker
- Symptome
- Stimmung
- Blutdruck
- Getränk
- Taillenumfang
- Stuhlgang
- Lernen
- Einen Eintrag über die Bluetooth® Verbindung vornehmen

## 5.5 Heute

- Deine täglichen Aufgaben
- Eine Aufgabe überprüfen
- Erstellen von Aufgaben
- Bearbeiten von Aufgaben
- Löschen von Aufgaben
- Einträge
- Sofortiges Mahlzeiten Feedback
- Ernährungskompass
- Aktivitätskompass
- Tägliche Tipps zu deinen Mahlzeiten
- Abzeichen
- KI Mahlzeitenfeedback
- Ernährungstrends
- Einstellungen
- Profilbild
- Arztbericht

## 5.6 Chat

## 5.7 Toolkit

- Ernährungspläne

## 5.8 Fortschritt

- Diagramme
- Deine Entwicklung
- Deine Gewohnheiten

## 6 Zusätzliche Informationen

### 6.1 Hilfe und Support

### 6.2 Unterstützte Plattformen

6.3 Nutzungsumgebung

6.4 Unterstützte Geräte für den Datenimport via Bluetooth® Technologie

6.5 Symbol Glossar

6.6 Hinweise zur Zulassung und zur Sicherheit



Bitte lies dieses Benutzerhandbuch durch, bevor du die Oviva Direkt App benutzt.

## **1. Produktbeschreibung**

### **1.1 Zweckbestimmung**

Die Oviva Direkt App ist Teil eines ernährungsbezogenen Programms – mit Behandlungsplänen zur Unterstützung von Patienten bei der Umstellung ihrer Ernährung und ihrer Lebensgewohnheiten, damit sie ihre Gesundheit verbessern, die Krankheitslast verringern und günstige klinische Ergebnisse erzielen können.

## **1.2 Vorgesehene Verwendung**

Patienten mit entsprechenden Diagnosen, einschließlich Über- und Unterernährung, Kreislauferkrankungen, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Allergien und Intoleranzen, Erkrankungen des Verdauungssystems, onkologische Erkrankungen oder jeglichen ernährungsbedingten Beschwerden, die durch Gewichtsmanagement verbessert werden können.

## **1.3 Für wen ist die Oviva Direkt App gedacht?**

Die Oviva Direkt App ist für eine Patientengruppe gedacht, die:

- mit einer ernährungsbedingten Erkrankung diagnostiziert ist: Über- und Unterernährung, Kreislauferkrankungen, Hormon- und Stoffwechselerkrankungen, Allergien und Intoleranzen, Erkrankungen des Verdauungssystems, onkologische Erkrankungen oder jegliche ernährungsbedingte Beschwerden, die durch Gewichtsmanagement verbessert werden können.
- 18 Jahre oder älter ist

- von einem Arzt oder einer anderen medizinischen Fachperson betreut wird oder von der jeweiligen Krankenkasse oder – versicherung überwiesen wurde.
- in der Lage und motiviert genug ist, die vereinbarte Umstellung von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzusetzen.
- Zugang zu einem Smartphone hat und mit diesem und Smartphone-Apps umgehen kann.

#### **1.4 Klinischer Nutzen:**

Unser digitaler Ansatz ermöglicht es uns, hochfrequente Gesundheitsberatung und -unterstützung zu einem Zeitpunkt bereitzustellen, der dem Benutzer gerecht wird\*. Dazu gehören die Bereitstellung evidenzbasierter Informationen zu Lebensmitteln und Nährstoffen sowie Techniken zur Verhaltensänderung und maßgeschneiderte Rezepte.

\*Klinische Daten für adipöse Patienten wurden [hier](#) publiziert. Klinische Daten für weitere Indikationen sind geplant.

## **2. Kontraindikationen**

Es gibt keine bekannten Kontraindikationen für die Nutzung der Oviva Direkt App.



### 3. Warnhinweise

- Bei der Oviva Direkt App handelt es sich um ein eingetragenes Medizinprodukt. Die Oviva Direkt App dient der Unterstützung bei der Behandlung von ernährungsbedingten Beschwerden oder Erkrankungen, stellt jedoch keinen Ersatz für eine Behandlung bei deinem Arzt bzw. Pfllegeteam dar.
- Die Oviva Direkt App trifft keine automatischen Behandlungsentscheidungen. Sie darf nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung eingesetzt werden.
- Sämtliche medizinische Diagnosen und Behandlungen müssen unter der Aufsicht und Kontrolle einer entsprechenden medizinischen Fachperson erfolgen.
- Bitte frage bei allen gesundheitsbezogenen Problemen, Bedenken oder gesundheitlichen Beschwerden einen Arzt oder eine medizinische Fachperson um Rat. Zögere niemals, die Umsetzung eines medizinischen Rats hinaus oder ignoriere einen medizinischen Rat aufgrund von Informationen aus der Oviva Direkt App.

- Im Falle einer Gefährdung oder wenn du dringend Hilfe benötigst, kontaktiere den Notdienst.
- Die von der App bereitgestellten Ernährungsvorschläge basieren auf einem Algorithmus. Der Algorithmus berücksichtigt deine wichtigsten Ernährungspräferenzen, z. B. vegan oder vegetarisch, aber möglicherweise nicht mögliche Unverträglichkeiten oder Allergien. Wende dich im Zweifelsfall immer zuerst an deinen medizinischen Betreuer.
- Informiere deine medizinische Fachperson über Änderungen der Medikamenteneinnahme oder über Änderungen deiner Diagnose bei jedem veränderten Gesundheitszustand.
- Die Oviva Direkt App ist nicht geeignet für Personen in akuten psychischen Krisen (insbesondere bei akuten Suizidgedanken oder akuten psychiatrischen Notfällen). In solchen Fällen ist eine unmittelbare professionelle Hilfe erforderlich. Bitte wende dich umgehend an deine behandelnde Ärztin oder deinen behandelnden Arzt oder kontaktiere den Notruf (112) bzw. die zuständigen Notfallstellen.



## 4. Vorsichtsmaßnahmen

- Informiere deine Ernährungsfachkraft über all deine ernährungsbedingten Allergien und Intoleranzen.
- Dein „Oviva Direkt“-Konto ist personenbezogen und darf nicht mit weiteren Benutzern geteilt werden.
- Achte darauf, dass die Oviva Direkt App stets auf dem neuesten Stand ist und du immer die neueste Version hast. Oviva empfiehlt, die Einstellungen deines Smartphones so zu wählen, dass die App automatisch aktualisiert wird.
- Die Oviva Direkt App darf nicht auf Geräten mit Rootzugriff oder auf Smartphones mit Jailbreak verwendet werden.
- Gib in der Oviva Direkt App immer korrekte Daten ein, wenn du dazu aufgefordert wirst.
- Stelle sicher, dass du die Oviva Direkt App mit dem entsprechenden Bluetooth® Gerät koppelst, das deine persönlichen Daten aufzeichnet (falls es verwendet wird).
- Überprüfe die von einem externen Gerät übertragenen Daten immer in deiner Oviva Direkt App.
- Die Werte von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Zucker und Ballaststoffen werden durch künstliche Intelligenz generiert. Bitte wende dich an unseren Support, wenn du der Meinung bist, dass die gelieferten Werte ungenau oder falsch sind.
- Die Chatnachrichten an Tag 1, Woche 2 und Woche 3 (erste Verordnung) werden durch künstliche Intelligenz generiert. Bitte wende dich an unseren Support, wenn du der Meinung bist, dass die darin enthaltenen Informationen ungenau oder falsch sind.
- Die Beratung basiert auf den WHO Richtlinien für gesunde Ernährung. Bitte informiere deinen Arzt oder deine Ernährungsfachkraft über alle Krankheiten, die eine Auswirkung auf deinen Nahrungsbedarf haben könnten.

## 5. Produkthinweise

### 5.1 Gesetzliche Vorgaben

Die Oviva Direkt App erfüllt die Anforderungen an digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) gemäß den aktuellen gesetzlichen Vorgaben. Dazu gehören folgende technische Maßnahmen:

- Screenshots bzw. Bildschirmfotos sind in der App nicht möglich. (Das Erstellen von Einträgen im Tagebuch ist von dieser Vorgabe nicht betroffen.)

Diese Maßnahmen gewährleisten ein hohes Maß an Datenschutz und Datensicherheit.

## **5.2 Erstellen eines „Oviva Direkt“-Kontos**

Du musst ein Benutzerkonto erstellen, ehe du die Oviva Direkt App nutzen und auf das „Oviva Direkt“-Programm zugreifen kannst.

*Schritt 1: Herunterladen der Oviva Direkt App*

Lade die App aus dem [Apple App Store](#) oder [Google Play Store](#) und installiere diese.

## *Schritt 2: Erstellen eines „Oviva Direkt“-Kontos*

Nach dem Herunterladen der App:

- Tippe auf die Schaltfläche „Konto erstellen“.
- Lies die Informationen zum DiGA-Zugangscode.
- Falls du deinen DiGA-Zugangscode hast, tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Lies die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und stimme diesen zu. Tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Lies die Informationen zur Erhebung anonymisierter App Nutzungsdaten und stimme dieser optional zu. Tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Gib deinen Vor- und Nachnamen ein, mit denen wir dich anreden sollen. Tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Gib dein Geburtsdatum ein und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Gib deine E-Mail-Adresse ein und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Gib dein persönliches Passwort ein, das aus mindestens 8 Zeichen, mindestens einem Großbuchstaben, mindestens einem Kleinbuchstaben und mindestens einer Zahl bestehen muss.
- Gib dein persönliches Passwort erneut ein und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Bestätige deine E-Mail-Adresse, indem du auf die Schaltfläche „Bestätigen“ in der E-Mail tippst, die du von Oviva Direkt erhalten hast.

## *Schritt 3: Eingabe des DiGA-Zugangscode*

Nach der Bestätigung der E-Mail-Adresse:

- Öffne die Oviva Direkt App erneut.
- Nimm deinen DiGA-Zugangscode zur Hand und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Gib deinen DiGA-Zugangscode ein und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.

#### *Schritt 4: Personalisieren des „Oviva Direkt“- Programms*

Nachdem du deinen DiGA-Zugangscode eingegeben hast, gib die gesundheitsbezogenen Informationen ein, um dein „Oviva Direkt“-Programm personalisieren zu können:

- Nimm zur Kenntnis, dass Oviva Direkt dich auf den nächsten Bildschirmen nach weiteren gesundheitsbezogenen Informationen fragen wird, um das „Oviva Direkt“-Programm zu personalisieren. Tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Fülle die angeforderten Informationen aus.
- Wähle dein Zielgewicht, das du während des 12-Wochen-Programms erreichen möchtest. Tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Bestätige und prüfe dein Startprofil und tippe zum Fortfahren auf die Schaltfläche „Weiter“.
- Du solltest nun dein personalisiertes „Oviva Direkt“-Programm beginnen können.

### 5.3 Anmeldung in der Oviva Direkt App

Nutze deine Anmeldedaten zur Anmeldung:

- Tippe auf die Schaltfläche „Anmelden“.
- Gib die E-Mail-Adresse und das Passwort ein, die du während der Kontoerstellung definiert hast.
- Tippe auf die Schaltfläche „Anmelden“.
- Du solltest nun in der App angemeldet sein.

So sicherst du deinen Zugriff auf die Oviva Direkt App:

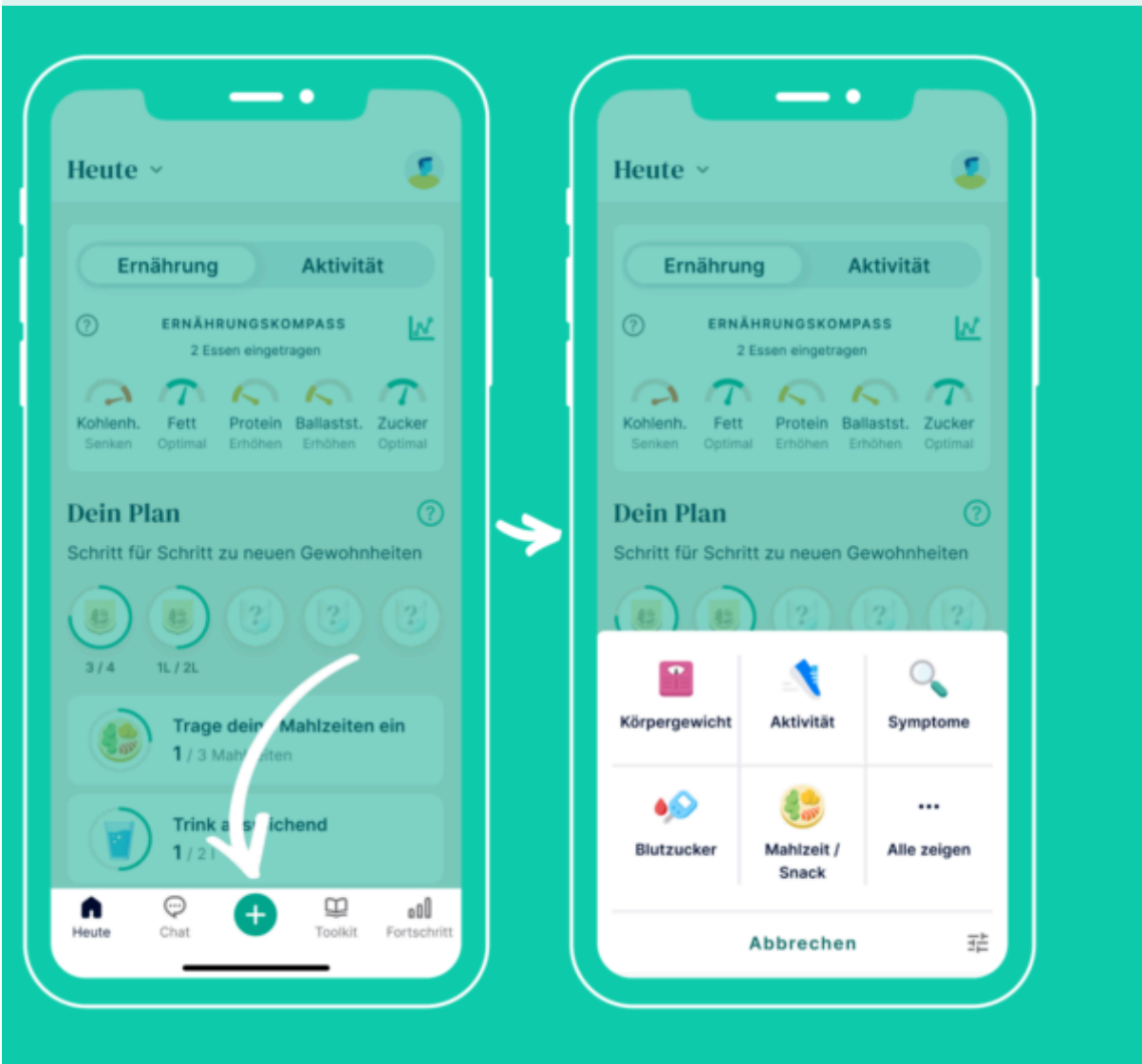
- Bewahre dein Passwort an einem sicheren Ort auf, zum Beispiel in einem Passwort-Manager.
- Wenn du es später vergisst, kannst du nicht mehr auf dein Profil und deine bisherigen Einträge zugreifen. Unser Support hilft dir in diesem Fall, einen neuen Zugang zur App einzurichten.

### 5.4 Protokollieren eines Eintrags

Es können einige unterschiedliche Themen mit der Oviva Direkt App protokolliert werden, wie „Mahlzeit / Snack“, „Körpergewicht“, „Aktivität“, „Stimmung“ und weitere (siehe unten). Du kannst dir deine Einträge auf dem Bildschirm „Heute“ und auf dem Bildschirm „Fortschritt“ ansehen, um Trends, Muster und Fortschritte zu sehen.

## Wichtiger Hinweis

Ein Eintrag kann nur protokolliert werden, wenn du mit dem Internet verbunden bist.



1. Zum Protokollieren eines neuen Eintrags tippe unten in der Navigationsleiste auf die Schaltfläche Plus (+).

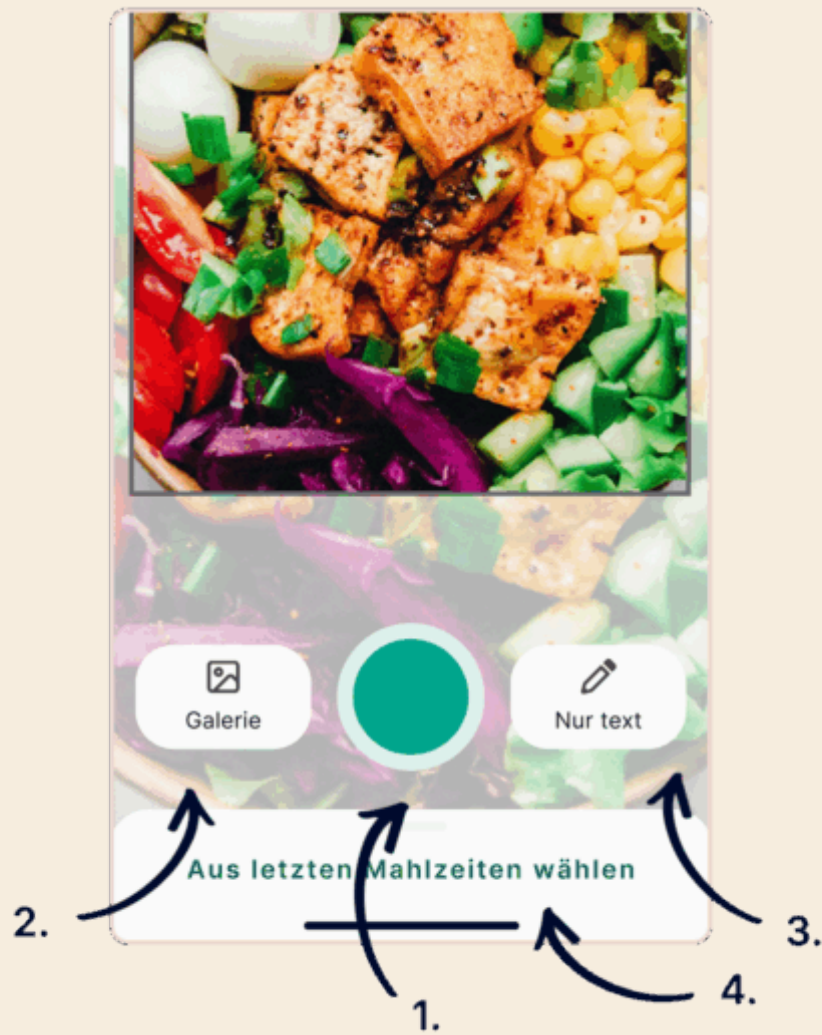
2. Es wird ein Menü angezeigt, in dem du den Eintragstyp auswählen kannst, den du protokollieren möchtest.



Mahlzeit / Snack

Du kannst den Überblick über deine Ernährung behalten, indem du:

1. ein Bild aufnimmst, wenn du in der Oviva Direkt App bist.
2. ein Bild aus deiner Galerie hochlädst, indem du auf die Schaltfläche „Galerie“ tippst.
3. eine Beschreibung in Textform hinzufügen, indem du auf „Nur Text“ tippst.



Wenn du ein Foto deines Essens hinzufügst (die empfohlene Option), erkennt und beschreibt die App automatisch, was sich auf deinem Teller befindet. Wenn du ein Foto aus deiner Galerie hochlädst oder dein Essen nur in Textform beschreibst, kannst du das Datum und die Zeit der Mahlzeit auswählen.

Tippe dazu auf „Wann?“, damit der Eintrag dem Zeitpunkt zugeordnet wird, zu dem du diese Mahlzeit zu dir genommen hast.



## Körpergewicht

Achte darauf, immer den Überblick über dein Körpergewicht und deinen Gesundheitszustand zu behalten. Wir empfehlen, das Körpergewicht einmal pro Woche zu protokollieren. In den Einstellungen kannst du die Einheit ändern (kg, amerikanische Pfund oder britische „Stones“).



## Aktivität

Nach Auswahl einer Aktivität (scrolle durch die Liste oder gib die Bezeichnung der Aktivität ein) gib die Dauer dieser Aktivität in Stunden und Minuten ein. Du kannst deine Schritte zählen, wenn du deine Oviva Direkt App mit Apple Health, Health Connect oder einem Fitbit-Gerät synchronisierst, falls du eines hast. Gehe dazu in den Abschnitt „Heute“ und tippe rechts oben auf das Profilbild, um zu deinen Einstellungen zu gelangen.



## Blutzucker

Wenn bei dir Diabetes diagnostiziert wurde und du deinen Blutzuckerspiegel überprüfen musst, kannst du darüber in der App ein Protokoll führen. Das hilft deiner Ernährungsfachkraft dabei, nachzuvollziehen, wie gut du deine Erkrankung im Griff hast und dir dabei zu helfen, mit hohen oder niedrigen Messwerten umzugehen.



## Symptome

Wenn du gastrointestinale Symptome (Magen und Darm betreffend) bemerkst, kannst du diese in der App protokollieren. Du kannst den Schweregrad eines Symptoms von 0 (ohne Symptom) bis 10 (schwer ausgeprägtes Symptom) einstufen.



## Stimmung

Du kannst deine Stimmungslage und deinen Gefühlszustand protokollieren. Dies kann dir dabei helfen, ein besseres Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie deine Stimmung im Laufe des Tages oder der Woche schwankt und wie sich dies auf dein Verhalten auswirken kann.



## Blutdruck

Für einen Überblick über deine kardiovaskuläre Gesundheit (die Gesundheit deines Herz-Kreislauf-Systems) kannst du deinen systolischen und deinen diastolischen Blutdruck protokollieren.



## Getränk

Du kannst den Überblick über deine Flüssigkeitszufuhr behalten, indem du alle Flüssigkeiten, die du getrunken hast, protokollierst. Du kannst Menge und Art der Flüssigkeit angeben (z. B. Wasser, Kaffee, Saft).



## Taillenumfang

Zusätzlich zum Protokollieren deines Gewichts ist das Protokollieren deines Taillenumfangs ebenfalls eine bewährte Methode zum Überwachen deiner Fortschritte. Das gilt insbesondere dann, wenn du versuchst, Bauchfett (Masse in der Körpermitte) zu verlieren.



## Stuhlgang

Dein Stuhlgang ist ein wertvoller Indikator für deine gastrointestinale Gesundheit (Gesundheit von Magen und Darm). In der App kannst du die Art des Stuhls mithilfe der Bristo-Stuhlformen-Skala protokollieren.



## Lernen

Sich über die Lerninhalte auf dem Laufenden zu halten, ist unerlässlich, damit du das Wissen und damit die Mittel erhältst, um deine Gesundheitsziele zu erreichen.

Einen Eintrag über die Bluetooth® Verbindung vornehmen

Du kannst Gewicht, Schritte, Blutzucker oder Blutdruck auch mithilfe eines Bluetooth-Geräts protokollieren. Dazu benötigst du ein Messgerät (z. B. Blutzuckermessgerät), das dem Bluetooth Low Energy (BLE 4.0)-Standard entspricht. So protokollierst du deine Werte:

- Stelle sicher, dass auf deinem Telefon Bluetooth aktiviert ist und dass du genehmigt hast, dass die Oviva Direkt App Bluetooth auf deinem Telefon verwenden darf.
- Navigiere zu den Einstellungen und wähle Bluetooth aus.
- Suche hier nach verfügbaren Geräten und kopple bzw. verbinde dein Messgerät.
- Bleibe online, während die App die Messdaten übernimmt. Dein Protokolleintrag wird automatisch erstellt und du erhältst eine Bestätigungsmeldung auf deinem Bildschirm.

## 5.5 Heute

Im Bereich „Heute“ kannst du deine aktiven Aufgaben für diesen Tag, ggf. zu überprüfende Aufgaben und alle deine Einträge sehen. Indem du oben auf der Seite auf den gewünschten Wochentag tippst oder den Bildschirm nach links und rechts wischst, kannst du Tage in der Vergangenheit und Zukunft einsehen. Um zwischen verschiedenen Wochen hin- und herzuspringen, tippst du die Pfeile an.

Dein  
täglicher  
Plan



Deine täglichen Aufgaben

Im Abschnitt „Dein Plan“ werden alle Aufgaben für diesen Tag angezeigt. Auf der linken Seite siehst du eine Statusanzeige (einen Kreis), der deinen Fortschritt in Richtung der Aufgabe anzeigt. Dieser wird zu einem Häkchen, wenn die Aufgabe erfüllt ist. Wenn du auf eine Aufgabe tippst, wird die Aufgabe abgehakt oder du gelangst zur zugehörigen Funktion, wo du einen zum Erreichen der Aufgabe erforderlichen Wert eingeben kannst.

## Eine Aufgabe überprüfen

Die meisten Aufgaben sind für einen Zeitraum von 14 Tagen aktiv. Sobald der Zeitraum abgelaufen ist, gelangst du zum Abschnitt „zu überprüfende Aufgaben“. Wenn du auf eine Aufgabe tippst, die zur Überprüfung ansteht, gelangst du zur Aufgabenüberprüfung. Hier erhältst du Informationen zur Fertigstellung und zum täglichen Durchschnitt. Entscheide, ob du sie wiederholen, anpassen oder entfernen willst.

## Erstellen von Aufgaben

Du kannst eine neue Aufgabe hinzufügen, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Du siehst eine Liste mit Kategorien und innerhalb jeder Kategorie eine Liste mit täglichen Aufgaben, die du aktivieren kannst. Wähle deine gewünschte Aufgabe und folge den Schritten, um sie zu aktivieren (aktive Tage auswählen und Erinnerungen hinzufügen).

## Bearbeiten von Aufgaben

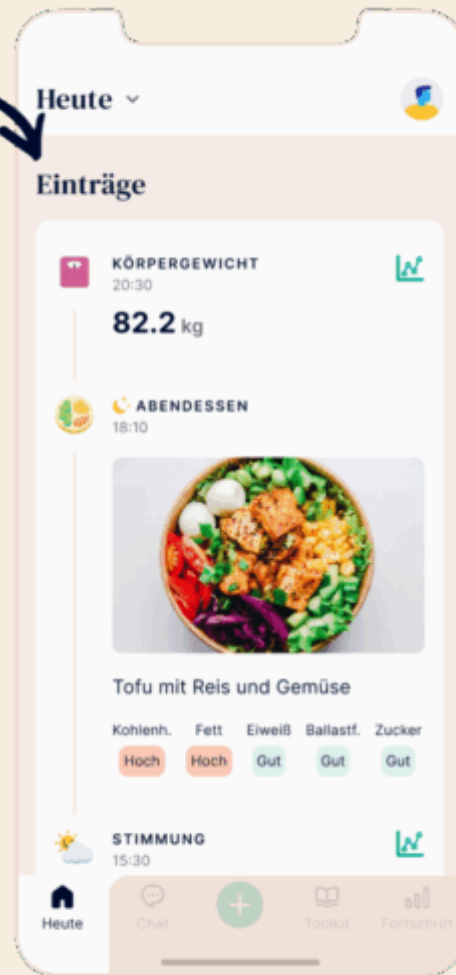
Du kannst eine aktive Tagesaufgabe bearbeiten, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Navigiere von dort aus zu der aktiven Aufgabe, die du ändern möchtest, und tippe darauf. Passe die Aufgabe an (aktive Tage, Erinnerungen, Ziel) und klicke auf Speichern. Die Änderungen gelten ab

heute (nicht rückwirkend). Alternativ kannst du im Bereich „Heute“ eine Aufgabe von rechts nach links wischen, um den Bearbeitungsmodus aufzurufen.

## Löschen von Aufgaben

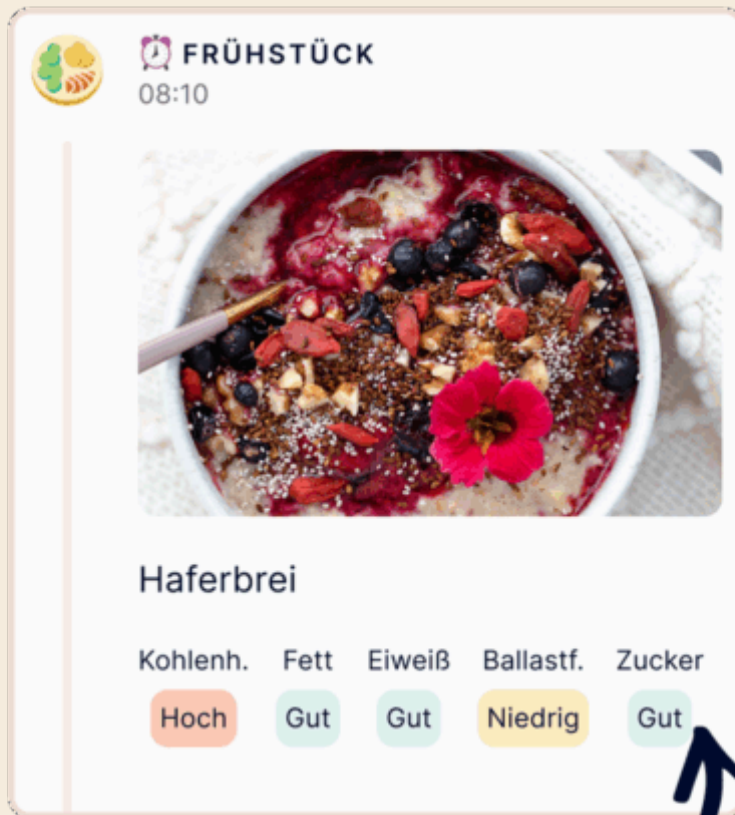
Du kannst eine aktive Tagesaufgabe löschen, indem du auf die Schaltfläche Plus (+) tippst und „Aufgaben erstellen oder ändern“ wählst. Navigiere von dort aus zu der aktiven Aufgabe, die du löschen möchtest, und tippe darauf. Anschließend kannst du auf die Schaltfläche „Löschen“ tippen, um die Aufgabe zu entfernen. Alternativ kannst du im Bereich „Heute“ eine Aufgabe von rechts nach links wischen, um den Bearbeitungsmodus zum Löschen aktiver Aufgaben aufzurufen.

Einträge



Einträge

Im Abschnitt „Einträge“ werden all deine Einträge in chronologischer Reihenfolge für diesen Tag angezeigt, wobei der neueste Eintrag oben aufgeführt wird. Dort wird dein Fortschritt im Zeitverlauf angezeigt. Durch Tippen auf einen Eintrag kannst du diesen bearbeiten oder löschen oder zum entsprechenden Diagramm gelangen.



## Sofortiges Mahlzeiten- Feedback

Sofortiges Mahlzeiten Feedback

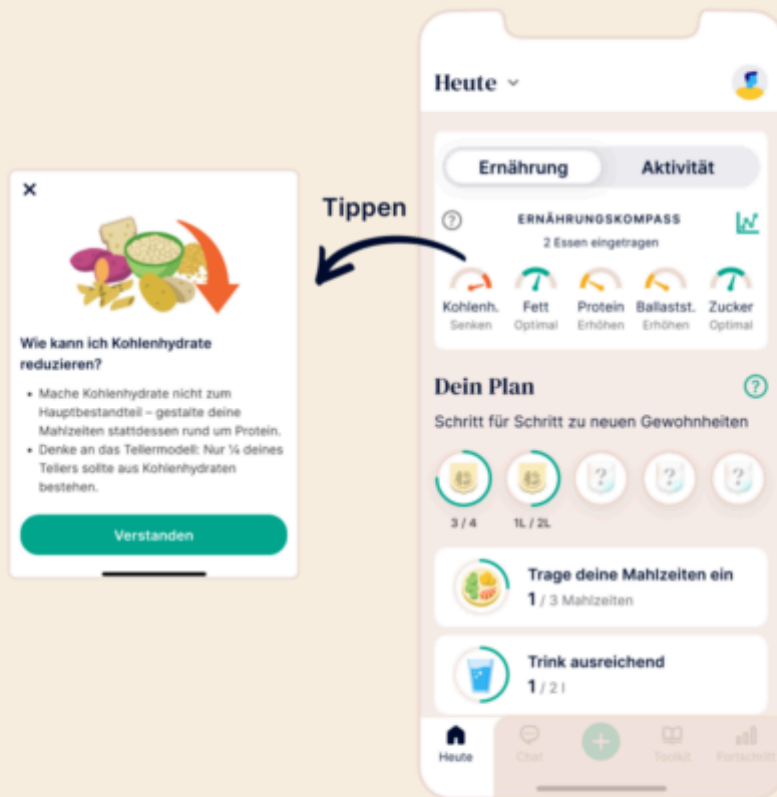
Nachdem du eine Mahlzeit oder einen Snack protokolliert hast, wird dir im Abschnitt „Einträge“ Feedback zu deiner Mahlzeit angezeigt. Dieses Feedback hilft dir zu verstehen, ob deine Mahlzeit oder dein Snack insgesamt zu niedrig, im guten Bereich oder zu hoch in Bezug auf Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Ballaststoffe und Zucker ist. Du kannst dieses Feedback als Reflexionsinstrument verwenden, um zu erkennen, was du beim nächsten Mal verbessern kannst.



## Ernährungskompas

### Ernährungskompas

Am oberen Rand des Startbildschirms erhältst du eine Übersicht über deine tägliche Nährstoffzufuhr. Der Ernährungskompas gibt dir eine Richtung an, damit du deine nächsten Mahlzeiten oder Snacks anpassen kannst. Ziel ist es, am Ende des Tages eine ideale Balance zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten, Ballaststoffen und Zucker zu erreichen. Sobald du eine Mahlzeit im Foto-Ess-Tagebuch einträgst, aktualisiert sich der Kompass automatisch. So siehst du auf einen Blick, welche Nährstoffe du senken oder erhöhen solltest und wo du im Optimalbereich bist.



Wenn du auf die Anzeigen des Ernährungskompass tippst, erhältst du leicht umsetzbare Hinweise, wie du deine Ernährung im Alltag anpassen kannst. Liegt deine Zufuhr eines Nährstoffs wie Ballaststoffe, Kohlenhydrate oder Eiweiß außerhalb des empfohlenen Bereichs, schlägt die App einfache Änderungen vor, z. B. den Austausch von Lebensmitteln oder Ergänzungen, um dich wieder auf Kurs zu bringen.

Außerdem findest du Rezeptvorschläge, mit denen du die Tipps direkt bei deinen täglichen Mahlzeiten umsetzen kannst. Diese Funktion steht ab dem 7. Tag deiner Oviva Reise zur Verfügung.



## Aktivitätskompass

Du findest den Aktivitätskompass ganz oben in deinem Heute-Bereich. Er zeigt dir auf einen Blick, wie aktiv du heute warst – also wie viele Schritte du gemacht und wie viele Minuten du dich bewegt hast.

Deine Ziele werden dabei automatisch angepasst – so bleibst du motiviert und entwickelst nach und nach gesunde Bewegungsgewohnheiten.  
Deine Ziele sind individuell und flexibel – sie orientieren sich entweder an:

- deiner aktuellen Schrittaufgabe (wenn du eine festgelegt hast),
- oder an deinem durchschnittlichen Aktivitätslevel der vergangenen Woche.



**Tägliche Tipps**

## Tägliche Tipps zu deinen Mahlzeiten

Am Morgen findest du in den täglichen Tipps eine Zusammenfassung deiner gestrigen Einträge. Du erfährst, was gestern gut lief und was du heute verbessern kannst, um deine Ernährung zu optimieren. Dazu erhältst du konkrete Empfehlungen, die du im Laufe des Tages umsetzen kannst!

Abzeichnen



### Dein Plan ?

Schritt für Schritt zu neuen Gewohnheiten

3 / 4  1L / 2L

**Trage deine Mahlzeiten ein**  
1 / 3 Mahlzeiten

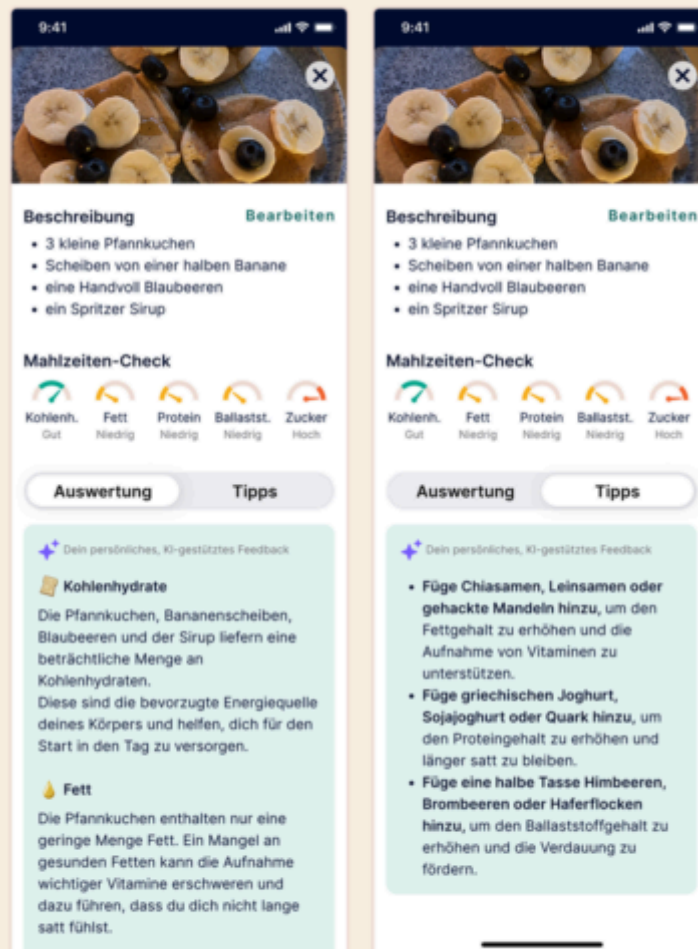
**Trink ausreichend**  
1 / 2 l

**Trage dein Körpergewicht ein**  
0 / 1 erfasst

**Aufgaben erstellen oder ändern**  
Wir empfehlen: max. 5 Aufgaben

## Abzeichen

Verfolge deinen Fortschritt auf einen Blick, bleib durch kleine Erfolge motiviert und entwickle beständig neue Gewohnheiten – auf eine Art, die Spaß macht und sich leicht anfühlt.



## KI Mahlzeiten-feedback



## KI Mahlzeitenfeedback

Das KI Mahlzeitenfeedback hilft dir, besser zu verstehen, welche spezifischen Lebensmittel in deinem Protokoll zu einer hohen oder niedrigen Kennzeichnung (z. B. hoher Fettgehalt) beigetragen haben. Es gibt dir außerdem klare, praktische Tipps, wie du deine Mahlzeiten beim nächsten Mal verbessern kannst – unter Berücksichtigung deiner Ernährungspräferenzen. Dies hilft dir, über deine Entscheidungen nachzudenken, gesündere Entscheidungen zu treffen und dauerhafte Gewohnheiten aufzubauen.



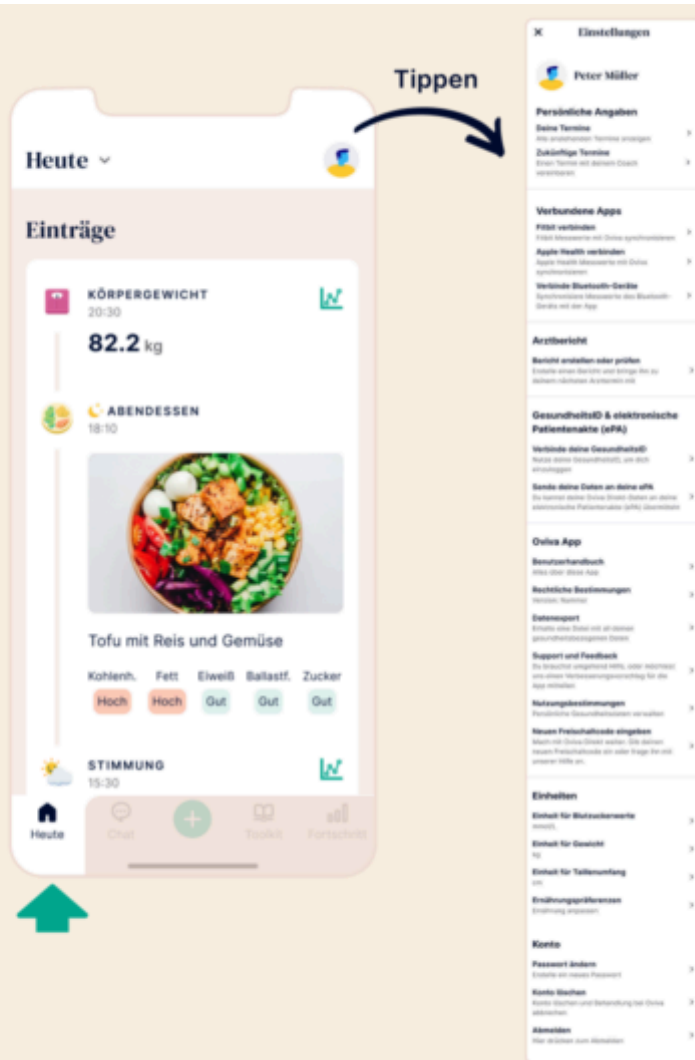
## Ernährungstrends

Im Bereich „Fortschritt“ bekommst du unter Ernährungstrends einen klaren Überblick über deine langfristige Ernährung. Du kannst wählen, ob du dir die Trends der letzten 7 oder 30 Tage anzeigen lassen möchtest.

Deine Mahlzeiten werden für den gewählten Zeitraum automatisch analysiert und in einer übersichtlichen Zusammenfassung dargestellt.

Zusätzlich kannst du dir eine detaillierte Auswertung einzelner Nährstoffe sowie deiner eingetragenen Mahlzeiten ansehen. So kannst du deine Ernährung gezielt verfolgen, besser planen und deine Gewohnheiten reflektieren – für eine ausgewogene und alltagstaugliche Ernährung.

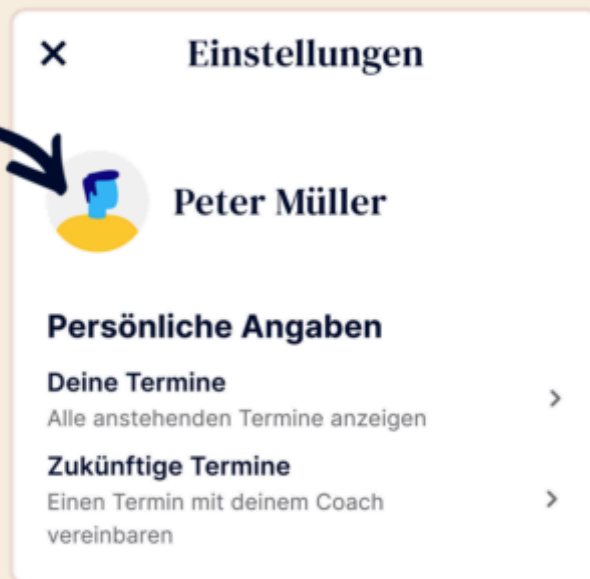
Du hast bisher noch keine Mahlzeiten eingetragen? Dann starte am besten heute – und wir zeigen dir morgen deine ersten Ernährungstrends.



## Einstellungen

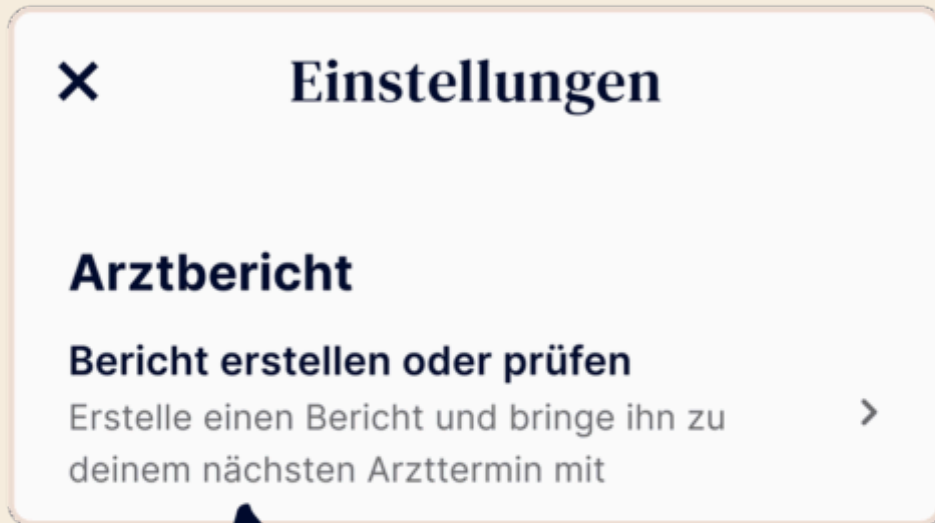
Du kannst auf die Einstellungen zugreifen, indem du auf das Profilbild oben rechts auf dem Bildschirm tippst. Du kannst deine Fotogalerie, Apple Health oder Health Connect, Fitbit und Bluetooth® Verbindungen verwalten oder trennen, dein Profilbild aktualisieren, deine anstehenden Termine einsehen, auf regulatorische Informationen zugreifen, deine Einwilligungen einsehen und verwalten, Einheiten deiner Protokolle ändern und dich abmelden.

Tippen, um  
das Profilbild  
zu ändern



Profilbild

Um dein Profilbild zu aktualisieren, tippe einfach auf das Bild oben auf dem Einstellungsbildschirm. Du kannst dann ein Bild aufnehmen oder es aus deiner Galerie hochladen. Dein Profilbild wird für dich und deine Ernährungsfachkraft sichtbar sein.



**Tippe auf "Bericht erstellen und prüfen"**

Arztbericht

Im Abschnitt „Arztbericht“ kannst du einen Bericht erstellen und exportieren. Dieser zeigt deine Gesundheitsentwicklung seit Programmstart an, inklusive Anfangs- und aktuellem Gewicht, Gewichtsverläufe und wie gut du bestimmte Ziele erreichst.



## 5.6 Chat

Falls du schwerwiegende Probleme mit den vom Programm empfohlenen Aufgaben hast (z. B. Gewichtszunahme oder Allergien), kontaktiere deine Ernährungsfachkraft zur Unterstützung mittels der Chatfunktion. Bitte beachte, dass deine Ernährungsfachkraft nur in diesen Fällen antworten wird. Du kannst in diesem Abschnitt der App mit deiner persönlichen Ernährungsfachkraft in Kontakt treten.

Innerhalb eines Chats kannst du Nachrichten und Bilder direkt an deine persönliche Ernährungsfachkraft senden. Du kannst dir ebenfalls deren Antworten und Kommentare ansehen.

Außerdem erhältst du über den Chat automatisierte Nachrichten. Diese sind im Einzelfall durch künstliche Intelligenz generiert.

#### Tipp

Du kannst direkt auf eine Nachricht antworten, indem du lange auf diese Nachricht drückst oder sie nach rechts wischst.

#### Hinweis

Denk daran, KEINE dringenden Fragen per App zu senden. Wenn du dringend Hilfe benötigst oder im Falle einer Gefährdung, kontaktiere den Notdienst.



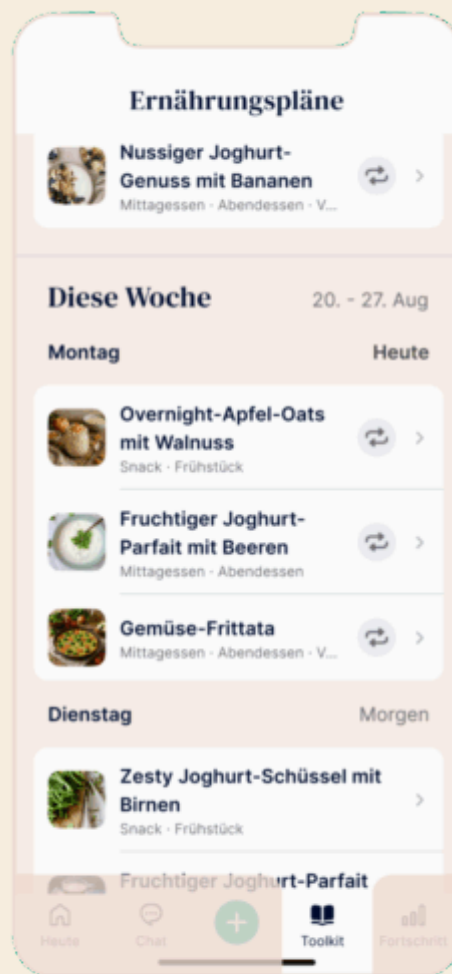
## 5.7 Toolkit

Für dein Programm gibt es unterstützende Materialien und Inhalte auf Oviva Direkt Lernen, durch die du dich während des Programms durcharbeiten kannst, indem du auf „Toolkit“ tippst.

Ein Kurs ist eine aus verschiedenen Lektionen bestehende, strukturiert aufgebaute Schulung. Um auf den Inhalt zuzugreifen, tippst du auf die Schaltfläche „Toolkit“ und wählst deine Lektionen. Mit den Schaltflächen „Weiter“ und „Zurück“ kannst du durch das Lernprogramm navigieren.

Der Inhalt kann aus unterschiedlichen Elementen bestehen, wie beispielsweise Artikeln, Videos, Podcasts und Tests.

Des Weiteren kannst du über die Schaltfläche „Toolkit“ auf die Rezeptsammlung und Ernährungspläne zugreifen.



## Ernährungspläne

Mit den wöchentlichen Essensplänen erhältst du automatisch auf dich zugeschnittene Rezeptvorschläge – basierend auf deinem Ernährungstyp und deinen Vorlieben. Diese Angaben kannst du jederzeit in den Einstellungen anpassen.

Du bekommst jede Woche drei Rezepte pro Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) für die aktuelle Woche sowie einen Ausblick auf die kommende Woche. So kannst du deine Einkäufe und Mahlzeiten besser planen und langfristig dranbleiben.

## 5.8 Fortschritt



Der Abschnitt „Fortschritt“ gibt dir Rückmeldung darüber, wie gut du dich deinem Ziel näherst. In diesem Bereich kannst du deine eigenen Werte für das, was du mit deiner Reise bei Oviva Direkt erreichen möchtest, hinzufügen, deinen Fortschritt mit verschiedenen Diagrammen visualisieren und umsetzbares Feedback zu deiner Ernährung erhalten.

## Diagramme

Auf dem Fortschrittsbildschirm findest du eine Reihe von Diagrammen, die dir dabei helfen, die Einhaltung deiner Gesundheitsgewohnheiten und die Entwicklung deiner Gesundheitskennzahlen zu verfolgen.

## Deine Entwicklung

Veränderung braucht Zeit. Hier siehst du deinen Fortschritt.



### Deine Entwicklung

Im Abschnitt „Deine Entwicklung“ findest du wichtige Informationen über deine gesundheitlichen Fortschritte. Je nachdem, was du in die App eingibst, siehst du verschiedene Gesundheitsgrafiken in Form eines Karussells, sodass du deine Fortschritte mit Oviva Direkt schnell sehen und reflektieren kannst. Zusätzlich kannst du auf die Schaltfläche „Details anzeigen“ auf jeder Grafik tippen, um die detaillierten Daten der Grafik zu sehen.

In dieser detaillierten Ansicht siehst du alle Einträge, die du für diese spezielle Messung aufgezeichnet hast. Du kannst das Zeitfenster ändern, indem du auf die Registerkarten „Täglich“, „Wöchentlich“ und „Monatlich“ oben auf dem Bildschirm tippst.

## Deine Gewohnheiten

Wenn du gute Gewohnheiten wiederholst, führen sie zu echter Veränderung. Hier siehst du deine Trends.

### Ernährung

**2.6** Einträge

Durchschnitt



### Trinkmenge

Gewohnheitsveränderungen verfolgen



### Bewegung

Gewohnheitsveränderungen verfolgen



Deine Gewohnheiten

Die Änderung deiner Gewohnheiten ist der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit. In diesem Abschnitt kannst du verfolgen, wie gut es dir in Bezug auf deine Aktivität und Flüssigkeitsaufnahme geht. Tippe einfach auf die gewünschte Zeile, um weitere Informationen dazu zu erhalten.

## **6. Zusätzliche Informationen**

### **6.1 Hilfe und Support**

Falls du irgendwelche Probleme bei der Nutzung dieser App haben solltest, wende dich bitte an unseren technischen Support unter [kontakt-direkt@oviva.com](mailto:kontakt-direkt@oviva.com). Bitte melde jede schwere Störung oder jeden schweren Vorfall im Zusammenhang mit der Oviva Direkt App umgehend über [kontakt-direkt@oviva.com](mailto:kontakt-direkt@oviva.com). Falls du diese Gebrauchsanweisung in Papierformat benötigst, kannst du diese [hier](#) oder via [kontakt-direkt@oviva.com](mailto:kontakt-direkt@oviva.com) kostenlos anfordern.

### **6.2 Unterstützte Plattformen**

Die Oviva Direkt App kann genutzt werden auf:

- Smartphones basierend auf iOS 18.0 oder neuer.

- Kompatiblen Android-Smartphones basierend auf Android 11.0.0 oder neuer, die nachweislich die benötigten Mindestanforderungen der BSI TR-03161 Richtlinie unterstützen.

### **6.3 Nutzungsumgebung**

Keine spezifische. Die Oviva Direkt App kann überall genutzt werden, wo ein Smartphone genutzt werden kann. Verwende die App nur in einer sicheren Umgebung. Bei öffentlichen WLAN sind verschlüsselte Zugänge zu bevorzugen.

### **6.4 Unterstützte Geräte für den Datenimport via Bluetooth® Technologie**

Alle Geräte zur Messung von Gewicht, Blutzucker, Blutdruck und Aktivität (Schritte), die den Bluetooth® Low Energy Standard unterstützen, können über die Bluetooth® Funktion mit der Oviva Direkt App verbunden werden. Wie das geht, erfährst du in Abschnitt 5.2 Protokollierung eines Eintrags via Bluetooth® Verbindung.

### **6.5 Symbol Glossar**

Symbol	Bedeutung
	Hersteller
	Achtung
	Autorisierter Vertreter in der Europäischen Gemeinschaft
	CE-Zeichen mit ID Nummer der Zertifizierungsstelle
	"Oviva Direkt" - Logo
	Medizinisches Gerät
	Gebrauchsanweisung beachten
	KI generierter Inhalt

Vorherige Versionen des Benutzerhandbuchs sind hier aufgelistet.

[Benutzerhandbuch für die Oviva Direkt App Versionen 1.101.0 bis 1.102.1](#)

[Benutzerhandbuch für die Oviva Direkt App Versionen 1.99.0 bis 1.100.0](#)

[Benutzerhandbuch für Oviva Direkt App Versionen 1.91.0 bis 1.98.0](#)

## 6.6 Hinweise zur Zulassung und zur Sicherheit

Europa (EU/EFTA)

Konformitätserklärung gemäß EU-Richtlinie MDR 2017/745. Die Oviva AG ist zur Verwendung des CE-Zeichens mit ihrem Produkt berechtigt. Damit wird die Konformität mit den wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der EU-Verordnung über Medizinprodukte (Verordnung (EU) 2017/745) und anderen geltenden Richtlinien erklärt.

Name des Herstellers:

Oviva AG

UDI-DIs:

07649993906024 (iOS)

07649993906048 (Android)

Adresse des Herstellers: Oviva AG, Zürcherstrasse 64, CH-8852 Altendorf, Schweiz



MT Promedt Consulting GmbH, Ernst-Heckel-Strasse 7, 66386 St. Ingbert,  
Deutschland

Zertifizierungsstelle TÜV Süd Product Service GmbH, ID 0123

Importeur für Deutschland: Oviva AG Potsdam, Dortustrasse 48, 14467 Potsdam

Datum der Veröffentlichung: März 2026

Dokumentversion: v1.22

Die Bluetooth® Wortmarke ist eine eingetragene Marke der Bluetooth SIG, Inc. Andere Marken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.



0123

nach oben